

SNACK smart limit SODA

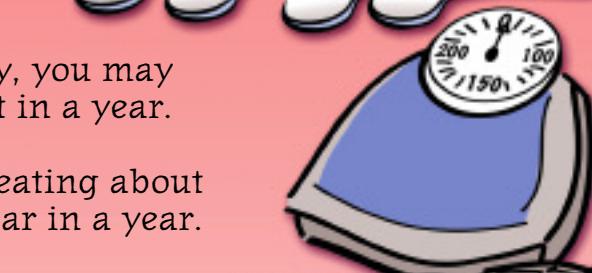
Soda Facts

12 oz soda =

One 12 oz can of soda contains 10 teaspoons of sugar and 150 calories.



By drinking just one extra can of soda each day, you may **gain 15 pounds** of weight in a year.



If you drink one can of soda each day, you are eating about **35 pounds** of sugar in a year.



People who drink soda instead of milk have lower calcium intakes and are at **greater risk of developing osteoporosis**. Osteoporosis is a disease that causes bones to be fragile and easily break.

Drinking too much soda can cause **tooth decay** and can lead to **heart disease and diabetes**.

Smart Choices



All family members should limit soda. Also, limit other high sugar drinks such as fruit drinks, sports drinks, and sweet tea.

- Have a pitcher of water cooled in the refrigerator so family members can drink water when they are thirsty. Add a slice of lemon or lime for flavor.
- Serve lowfat or fat free milk.
- Serve 100% fruit juice. (Limit fruit juice to one serving per day.)



WIC is an equal opportunity provider.



MERIENDE **saludablemente** **límite** EL NÚMERO DE SODAS



Verdades Acerca de la Soda

Una lata de 12 onzas de soda = 10 cucharaditas de azúcar y 150 calorías.



Si bebes una lata de soda adicional cada día, podrías **aumentar 15 libras** en un año.



Las personas que toman soda en lugar de leche ingieren menos calcio y **aumentan el riesgo de desarrollar osteoporosis**. La osteoporosis es una enfermedad que causa que los huesos sean más frágiles y fáciles de quebrar.

El tomar mucha soda puede causar **caries dentales, enfermedades del corazón y diabetes**.



Alternativas Saludables

Todos los miembros de la familia deben limitar el consumo de sodas. También limite otras bebidas que contienen mucha azúcar como las bebidas de frutas con azúcar, bebidas deportivas y té dulce.

- Tenga una jarra con agua fría en la nevera de manera que los miembros de la familia puedan tomar agua cuando tienen sed. Añada una tajada de limón o lima para darle sabor.
- Sirva leche baja en grasa o sin grasa.
- Sirva jugo de fruta al 100%. (Limite jugo de fruta a una porción al día.)

WIC provee oportunidades iguales a todos.

